

ARD-Bufferet Rezepte Juli 2021

Christian Henze
Zuckerschotensalat mit Mais, Paprika und Garnelen

Donnerstag, 1. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Weltküche

Zutaten:

250 g	Zuckerschoten
etwas	Salz
1	rote Spitzpaprika
1	rote Chilischote
1 Bund	Frühlingszwiebeln
6 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Maiskörner, abgetropft (aus der Dose oder Glas)
3 EL	Weißweinessig
1 Spritzer	Zitronensaft
12	Garnelen in der Schale, Größe 8/12

Zubereitung:

1. Die Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden und dabei die Fäden an der inneren Längsseite abziehen.
2. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Zuckerschoten ca. 5 Minuten garen, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Spitzpaprika waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Paprika in feine Würfel schneiden.
4. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Chili fein schneiden.
5. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße fein schneiden, das Grüne in dünne Ringe schneiden.
6. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und darin Paprika, Chili und das Weiße der Frühlingszwiebeln weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt das Grün der Frühlingszwiebeln zugeben und einmal kurz durchschwenken.
7. Die Maiskörner in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
Tipp: Anstatt der Maiskörner aus dem Glas kann man auch von 2 frischen Maiskolben die Körner vom Kolben schneiden und diese in einer Pfanne mit 3 EL Butter zugedeckt weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
8. In einer Schüssel Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, 3 EL Olivenöl zugeben und gut verrühren.
9. Gedünsteten Paprika mit den abgetropften Zuckerschoten und Maiskörnern in die Schüssel zum Dressing geben und gut vermischen. Mit Zitronensaft abschmecken.
10. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.
11. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne ca. 2-3 Minuten braten.
12. Salat auf Teller geben und die Garnelen darauf anrichten. Dazu passt Baguette.

Pro Portion: 350 kcal / 1450 kJ
17 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 21 g Fett

Sören Anders
Schinkennudeln mit Kopfsalat

Freitag, 2. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Pasta

Zutaten:

Für die Nudeln:

3 Stängel	glatte Petersilie
1	Ei
200 g	Hartweizengrieß oder Hartweizenmehl (Semola)
100 g	Weizenmehl Type 405
etwas	Salz
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
200 g	gekochter Schinken
2 EL	Butter
30 ml	Weißwein oder Gemüsebrühe
150 g	Sahne
1	Eigelb
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Bergkäse

Für den Salat:

1	Kopfsalat
1	Bio-Zitrone
1 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilie und Ei fein pürieren.
2. Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Petersilien-Ei-Mix, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.
3. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
4. Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu breiten Nudeln schneiden.
5. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise ca. 2 Minuten bissfest garen.
6. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Etwa 100 ml vom Kochwasser in eine Tasse geben und beiseitestellen.
7. In der Zwischenzeit den Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern.
8. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

9. Für das Dressing den Abrieb der Zitrone, den ausgepressten Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel kräftig verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Danach das Olivenöl unterrühren.

10. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Schinken in feine Streifen oder Stücke schneiden.

11. Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Beide Schinkensorten darin kurz schwenken. Weißwein zugeben, kurz einköcheln lassen. Sahne unterrühren, ebenfalls etwas einköcheln lassen.

12. Eigelb mit dem zurückbehaltenen Kochwasser verrühren. Die Mischung danach unter die Schinkensahne rühren.

13. Nudeln zugeben und die Nudeln kurz warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

14. Schinkennudeln auf Teller verteilen. Bergkäse darüber reiben und den Kopfsalat dazu servieren.

Pro Portion: 765 kcal / 3190 kJ

62 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 45 g Fett

Sybille Schönberger
Gefülltes Fladenbrot mit zweierlei Grillgemüse**Montag, 5. Juli 2021**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten**
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Mediterran, Vegetarisch

Für das Grillgemüse:

4	Knoblauchzehen
etwas	Salz
150 ml	Olivenöl
2 TL	getrocknete Kräuter der Provence
etwas	Pfeffer
2	Zucchini (ca. 350 g)
1	Aubergine (350 g)
2	Paprikaschoten (400 g; z. B. rot und gelb)
200 g	Steinchampignons
2	rote Zwiebeln

Für die Fladenbrote:

4	kleine Fladenbrote
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
etwas	Olivenöl
etwas	Pfeffer
150 g	Camembert
6	reife Feigen
1	rote Zwiebel
½	Bio-Zitrone
4 EL	Honig
2 Zweige	frischer Thymian
1 Zweig	frischer Rosmarin

Außerdem:

4 Stücke	Bananenblatt (frisch; z. B. aus dem Asialaden)
einige	kleine Holzspieße (Zahnstocher)
8	Grillspieße (z. B. aus Metall oder Holz, gewässert)
etwas	grillgeeignetes Küchengarn (ggf. gewässert)
etwas	Öl für den Grillrost

Zubereitung:

1. Für das Gemüse Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Mit Olivenöl, getrockneten Kräutern und Pfeffer verrühren.
2. Zucchini, Aubergine, Paprika und Pilze putzen, ggf. waschen und trocken tupfen. Zwiebeln abziehen. Hälfte Gemüse und 1 Zwiebel fein schneiden, mischen und mit 3 EL vom Knoblauch-Kräuteröl, etwas Salz und Pfeffer mischen.
3. Die Bananenblätter mit einem feuchten Tuch abwischen, dann nacheinander von beiden Seiten kurz über dem heißen Grill rösten, sodass sie flexibler werden, dann rasch weiterverarbeiten. Bananenblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen.

4. Das vorbereitete Gemüse darauf verteilen, die Blätter von allen Seiten zur Mitte hin darüber klappen, sodass keine Flüssigkeit auslaufen kann. Mit gewässerten Holzspießen zustecken.
5. Übriges Gemüse in etwa mundgerechte Würfel schneiden, Pilze je nach Größe eventuell halbieren. Übrige Zwiebel in Spalten schneiden. Gemüsewürfel, Pilze und Zwiebelspalten mit Hälfte vom übrigen Kräuter-Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen.
6. Je 2 Grillspieß parallel halten und das Gemüse und Zwiebelspalten im Wechsel darauf ziehen. Durch die beiden Spieße lässt sich das Gemüse auf dem Grill leichter Wenden, ohne zu verrutschen oder sich am Spieß zu drehen.
7. Grill für direktes und indirektes Grillen vorbereiten und auf mittlere Temperatur vorheizen.
8. Die Brote waagrecht aufschneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Brote mit Olivenöl bepinseln und mit Knoblauch und Pfeffer würzen.
9. Camembert in Scheiben schneiden. Feigen putzen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben.
10. Zwiebeln und jeweils etwas Honig auf die unteren Brothälften verteilen. Feigen, Zitronenschale und Käse darauflegen. Brotdeckel auflegen und andrücken.
11. Die Brote mithilfe von gewässertem Küchengarn zu Päckchen verschnüren. Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln und grob zerpuffen. Dann unter das Garn schieben.
12. Die Bananenblatt-Päckchen zunächst direkt angrillen, dann an den Rand, bzw. in die indirekte Grillzone ziehen und die Päckchen bei mittlerer indirekter Hitze ca. 20 Minuten garen.
13. Den Grillrost mit Öl bestreichen. Spieße auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden direkt grillen, bis das Gemüse gegart ist. Zwischendurch mit dem übrigen Würzöl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Fladenbrot auf dem heißen Grill bei mittlerer, indirekter Hitze von beiden Seiten rösten, bis der Käse weich wird. Dabei darauf achten, dass die Kräuter nicht verbrennen!
15. Spieße, Gemüse-Päckchen und Fladenbrot anrichten.

Pro Portion: 840 kcal / 3500 kJ

65 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 56 g Fett

Jörg Sackmann
Gegrillter Leberkäse mit Apfel,
Laugencrunch und Barbecue-Sauce

Dienstag, 6. Juli 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für den Laugencrunch:

2 Laugenstangen
50 g Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für die Spieße:

600 g Leber- oder Fleischkäse
2 Zwiebeln
2 Äpfel
100 g geräucherter Speck (als Scheibe)
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
4 Holzspieße, gewässert

Für die Barbecue-Sauce:

1 Zwiebel
60 g Speck
1 TL Pflanzenöl
40 ml Balsamico
1 Zitrone
1 Orange
2 Chilischoten
1 TL Currypulver (z. B. Jaipur-Curry)
1 TL Paprikapulver, mittelscharf
1 TL grobes Salz
1 TL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
2 EL Akazienhonig
60 ml Ketjap Manis (indonesische süß-salzige Würzsoße)
150 g Tomatenketchup

Für das Apfel-Chutney:

1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
30 ml Balsamico-Essig
2 Zweige Rosmarin
100 ml Weißwein
100 g Gelierzucker (1:1)
3 Äpfel
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer

zusätzlich:
3 Stängel Basilikum

Zubereitung:

1. Für den Laugencrunch den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Laugenstangen im heißen Backofen etwas antrocknen. Dann abkühlen lassen.
2. Für die Spieße den Leberkäse in ca. 1,5 cm dicke und 3 cm große Stücke schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
4. Zwei Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
5. Die Speckscheiben ebenfalls in ca. 1,5 cm dicke und 3 cm große Stücke schneiden.
6. In einer Pfanne das Öl erhitzen und zunächst Zwiebeln, Äpfeln, dann Leberkäse und Speck darin anbraten.
7. Auf die gewässerten Holzspieße im Wechsel nacheinander Zwiebelwürfel, Leberkäse, Apfel und Speck, usw. aufspießen. Zugedeckt beiseite stellen.
8. Für die Barbecue-Sauce die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Speck in dünne Streifen schneiden.
9. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin andünsten. Speckstreifen zugeben und kurz schwenken. Dann mit Balsamico ablöschen und auf die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.
10. Von der Zitrone und der Orange den Saft auspressen, und mit in den Topf geben.
11. Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili grob schneiden.
12. Chili, Curry, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Honig, Ketjab Manis und Ketchup zugeben, kurz erwärmen, dann alles im Mixer fein pürieren.
13. Für das Apfel-Chutney die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
14. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel zugeben. Mit Balsamico ablöschen und diesen fast vollständig einkochen.
15. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln waschen und trockenschütteln, die Nadeln abstreifen und die Hälfte davon in einen Teebeutel geben, restliche Rosmarinnadeln fein schneiden.
16. Den Weißwein, Gelierzucker und den Teebeutel mit Rosmarin zu den Zwiebeln geben und aufkochen. Zugedeckt alles etwa 8 Minuten köcheln lassen.
17. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, entkernen und in 5 mm große Würfel schneiden.
18. Den Teebeutel entfernen und die Äpfel in den Sud geben. Einmal aufkochen, die fein geschnittenen Rosmarinnadeln zugeben und den Topf von der Herdplatte ziehen. Apfel-Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken.
19. Das abgekühlte Lauchengebäck grob raspeln.
20. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
21. In einer Pfanne Butter leicht bräunen, die Laugenraspel darin goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
22. Die Spieße auf dem vorbereiteten Grill oder in einer heißen Grillpfanne rundherum goldbraun angrillen und auf Tellern anrichten.
23. Das Apfel-Chutney zugeben und die Sauce angießen. Mit Laugencrunch und Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Portion: 920 kcal / 3860 kJ
93 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 40 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Melonensalat mit Lammkoteletts

Mittwoch, 7. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

Für den Salat:

je 1 kleine	Galia-, Wasser- und Honigmelone
1 Bund	Estragon, klein
50 g	Oliven, bunt gemischt

Für die Vinaigrette:

1 TL	Senf
4 EL	Olivenöl
2 EL	weißen Balsamico
1 Prise	Zucker
1 Msp.	Piment d'Espelette oder scharfes Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für die Lammkoteletts:

10-12	Lammkoteletts (pro Person 2-3)
einige Zweige	Thymian
1	angedrückte Knoblauchzehe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Bratfett

Außerdem:

100 g	cremiger Schafskäse
1 Bund	Basilikum, kein
etwas	Olivenöl

Zubereitung:

1. Für den Salat Melonen halbieren, Kerne auslösen. Aus dem Melonenfruchtfleisch mit Hilfe von Kugelausstechern verschieden große Kugeln ausstechen.
2. Die dabei entstandenen Reste vom Melonenfruchtfleisch von den Schalen schneiden und mit dem Stabmixer pürieren.
3. Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Mit Zucker und Piment d'Espelette abschmecken, etwas Melonenpüree einrühren und zu einem Dressing verdünnen.
Tipp: Den restlichen Melonensaft durch ein Sieb passieren, kalt stellen und zum Essen, evtl. mit Mineralwasser verdünnt, servieren.
4. Estragon waschen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel zupfen. Estragon fein hacken.
5. Die Oliven falls nötig entsteinen und halbieren oder vierteln.
6. Die Melonenkugeln mit Estragon, den Oliven und der Vinaigrette vorsichtig mischen.

7. Für die Lammkoteletts den Thymian waschen und trockenschütteln. Fleisch trocken tupfen und leicht salzen.
8. In einer Pfanne das Bratfett erhitzen und die Lammkoteletts darin anbraten. Thymian und eine angedrückte Knoblauchzehe hinzugeben, die Lammkoteletts von jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten.
9. Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter grob von den Stielen zupfen.
10. Basilikumblätter und Olivenöl pürieren.
11. Den Schafskäse mit Hilfe einer Gabel zerdrücken und das Basilikumöl zugeben.
12. Zum Servieren den Melonensalat auf Teller verteilen, das Fleisch anlegen und den Schafskäse darüber verteilen.

Pro Portion: 825 kcal / 3450 kJ
27 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 27 g Fett

Andi Schweiger
Gegrillter Fisch mit Sommergemüse

Donnerstag, 8. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche, Feine Küche, Mediterran, Leichte Küche

Zutaten:

Für das Sommergemüse:

etwas	Salz
2	Artischocken
1	Zwiebel
1	Tomate
1	rote Spitzpaprikaschote
150 g	frische Pfifferlinge
2 Stängel	Liebstöckel
4 EL	Olivenöl
50 g	Butter

Für den Fisch:

500 g	Makrelenfilets, ersatzweise Forellen- oder Lachsfilet
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Artischocken Salzwasser in einem Topf aufkochen.
2. Von den Artischocken den Stiel ausbrechen und die harten Blattspitzen im oberen Teil abtrennen. Die verbliebenen Blätter rund um den Artischockenboden abschneiden. Das auf dem Blütenboden aufliegende „Heu“ mit einem Teelöffel oder Kugelausstecher herauslösen. Die Böden im kochenden Salzwasser etwa 8 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dabei den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
5. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und quer in Streifen schneiden.
6. Die Pfifferlinge putzen und, falls nötig, mit einem trockenen Tuch abreiben oder mit einem Pinsel anhaftenden Sand entfernen.
7. Den Liebstöckel waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen in feine Streifen schneiden.
8. Die Artischockenböden aus dem Wasser heben und in 5 mm große Würfel schneiden
9. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin rundherum anbraten.
10. Die Zwiebel, die Tomate, die Artischocken und Butter hinzufügen. Mit Salz würzen und die Hälfte vom geschnittenen Liebstöckel untermischen.

11. Restliches Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Spitzpaprika und restlichen Liebstöckel darin kurz anbraten, mit Salz würzen.
12. Fischfilets waschen und trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und mit Salz würzen und mit Olivenöl bepinseln.
13. Fischfilets auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten goldbraun braten.
14. Das Sommergemüse auf Teller verteilen und den gebratenen Fisch darauf anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Pro Portion: 560 kcal / 2330 kJ
5 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 48 g Fett

Tarik Rose
Marinierte Entenspieße
mit Vanille-Tomaten-Kompott

Freitag, 9. Juli 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für die marinierten Entenspieße:

1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Koriandergrün
1 Bund	Blattpetersilie
1	Bio-Zitrone
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	Kreuzkümmel (Cumin, gemahlen)
1 TL	Kurkuma (Gelbwurz, gemahlen)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 ml	Olivenöl zum Marinieren
4	Entenbrustfilets à ca. 160 g
2 EL	Olivenöl, kalt gepresst

Für das Kompott:

4	rote Zwiebeln
1 EL	Olivenöl
1 Spritzer	Apfelessig
200 ml	Tomatensaft
1	Vanilleschote
1 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
500 g	Cocktailtomaten
3 Stängel	Basilikum

Außerdem:

12	Schaschlik-Holzspieße
----	-----------------------

Zubereitung:

1. Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
4. Die Kräuterblätter mit Zwiebel, Knoblauch, Zitronenschale und Zitronensaft, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Olivenöl im Blitzhacker oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Marinade in eine flache tiefe Form geben.

5. Entenbrustfilets abwaschen und trocknen. Die Filets der Länge nach Dritteln, die Streifen in der Marinade wenden, zudecken und 30 Minuten marinieren.
6. Inzwischen die Schaschlik-Holzspieße in Wasser einweichen.
7. Währenddessen für das Kompott die Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden.
8. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen, mit dem Apfelessig ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Den Tomatensaft dazugeben.
9. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark und die ausgekrazte Schote mit dem Honig zu den Zwiebeln geben leicht salzen und pfeffer. Alles 20-30 Minuten zu einem sämigen Kompott einkochen.
10. Die Cocktailtomaten waschen, unter das Kompott mischen und kurz mitkochen.
11. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
12. Die Fleischstreifen aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und wellenförmig auf die Spieße aufstecken.
13. Fleischspieße auf dem Grill oder in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten. Dabei darf die Marinade dunkel, aber nicht schwarz werden.
14. Die Spieße und Tomatenkompott anrichten. Vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln und die Basilikumblätter auf dem Tomatenkompott verteilen.

Pro Portion: 655 kcal / 2730 kJ

12 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 53 g Fett

**Ali Güngörmüs
Sommersalat-Variationen****Montag, 12. Juli 2021
Rezept für 4 Personen****Romanasalatherzen mit Balsamico-Feigen und
Ziegenfrischkäse****Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde****Schwierigkeitsgrad: leicht****Mediterran, Vegetarisch, Leichte Küche****Zutaten:**

1	Orange
100 g	Zucker
200 ml	Balsamico
130 ml	Wasser
4	Feigen
2	Romanasalatherzen
4	Ziegenfrischkäse-Taler à ca. 20 g

Für die Vinaigrette:

2 EL	Balsamico-Essig
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Von der Orange den Saft auspressen.
2. Den Zucker in einen Topf geben und goldgelb karamellisieren. Dann vorsichtig mit dem Balsamico ablöschen und das Wasser angießen. Den Zucker loskochen und den Sud mit Orangensaft abschmecken.
3. Die Feigen abwaschen und mit einer Nadel etwa 20mal bis in die Mitte einstechen.
4. Danach die Feigen in den kochenden Sud geben und noch einmal aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Feigen im Sud abkühlen lassen.
5. Den Romanasalat am Stück waschen und trocken schütteln oder vorsichtig trockenschleudern. Den Ziegenfrischkäse grob würfeln.
6. Aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren.
7. Kurz vor dem Servieren Romanasalat mit der Vinaigrette marinieren.
8. Die Feigen aus dem Sud heben, in Spalten schneiden und auf dem Salat anrichten. Ziegenkäse darüber streuen und servieren.

Pro Portion: 390 kcal / 1620 kJ
48 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 17 g Fett

**Tomaten-Basilikum-Salat mit Mozzarella
und Parmaschinken**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten**Schwierigkeitsgrad: einfach****Mediterran, Schnelle Küche****Zutaten:**

0,5 Bund	Basilikum
2 EL	Pinienkerne
30 g	Parmesan
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Bund	Rucola
12	Kirschtomaten
300 g	Mozzarella
100 g	Parmaschinken, dünn aufgeschnitten

Für die Vinaigrette:

2 EL	Balsamico-Essig
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
3. Den Parmesan auf einer Käseibe fein reiben.
4. Basilikum, Pinienkerne, Parmesan und Olivenöl in einen Mörser geben und zu einer dicken Creme zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Rucola waschen und trocken schütteln oder vorsichtig trockenschleudern. Evtl. dicke Rucola-Stiele abzupfen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
6. Mozzarella in grobe Stücke schneiden. Tomaten und Mozzarella in eine Schüssel geben, die Basilikum-Pesto-Creme untermischen. Rucola vorsichtig unterheben.
7. Aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren.
8. Den Salat auf Tellern verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln und die Schinkenscheiben anlegen.

Pro Portion: 530 kcal / 2220 kJ

6 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 46 g Fett

Christian Henze
Nizza-Salat

Dienstag, 13. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

300 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
etwas Salz
300 g zarte grüne Bohnen
3 Knoblauchzehen
75 ml Olivenöl
2 EL Mandelkerne (geschält)
1 TL Harissa (nordafrikanische Chilipaste)
etwas schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
3 Stängel glatte Petersilie
2 Romana-Salatherzen
1 Dose Bio-Thunfischfilet in Olivenöl (ca. 190 g)
4 Eier, hart gekocht

Sardellen-Dressing:

3 Sardellenfilets (Glas; in Lake)
2 EL Zitronensaft
4 EL Obstessig
2 Prisen Zucker
80 g schwarze Oliven (ohne Stein)
etwas Salz

Mayonnaise-Dressing:

4 EL Mayonnaise (80 % Fett)
2 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett)
2 EL Obstessig, mild
etwas Salz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abschütten, auskühlen lassen und pellen. Je nach Größe, halbieren oder vierteln
2. Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Bohnen darin zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.
3. Bohnen abgießen, in eisgekühltem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen.
4. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Knoblauch darin sacht weich garen. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu stark geröstet wird, sonst wird er bitter.
5. Mandelkerne hacken.
6. Knoblauch aus der Pfanne nehmen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Mandeln, Harissa, etwas Salz und Pfeffer zu einer Paste verrühren. Kartoffeln und Würzpaste mischen.
7. Petersilie waschen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie fein schneiden.

8. Das Knoblauchöl in der Pfanne wieder erhitzen. Die Kartoffeln darin 3–4 Minuten kräftig anbraten und rösten. Petersilie untermischen und dann in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
9. Salatherzen putzen, waschen, in Streifen schneiden und trocken schütteln oder schleudern.
10. Thunfisch abtropfen lassen.
11. Für das Sardellen-Dressing die Filets fein hacken und mit Zitronensaft, Essig und Zucker verrühren. Oliven halbieren, untermischen und mit Salz abschmecken.
12. Für das Mayonnaise-Dressing Mayonnaise mit Joghurt und Essig in eine Schüssel geben, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser untermischen.
13. Bohnen, Salatstreifen und Thunfisch zu den Kartoffeln geben und alles vermengen.
14. Sardellen-Dressing locker unterheben und den Salat auf Teller verteilen.
15. Eier pellen, hacken und auf dem Salat verteilen. Das Mayonnaise-Dressing überträufeln. Mit etwas Pfeffer übermahlen und servieren.

Pro Portion: 715 kcal / 3000 kJ

22 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 58 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Bulgursalat mit Hähnchenbrust

Mittwoch, 14. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten:

1	rote Zwiebel
4 EL	Olivenöl
etwas	Kreuzkümmel (Cumin, gemahlen)
650 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
200 g	Bulgur
1 Bund	Koriandergrün
4 Stück	Hähnchenbrust mit Haut und Flügelknochen
etwas	Kurkuma (Gelbwurz, gemahlen)
1	Salatgurke
1 Bund	Lauchzwiebeln
50 g	ganze Mandelkerne
2 EL	Berberitzen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für den Bulgursalat die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die gewürfelten Zwiebeln in 1 EL Olivenöl anbraten, Kreuzkümmel zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Anschließend den Bulgur zugeben und ca. 20 Minuten köcheln.
5. In der Zwischenzeit den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
6. Die Haut der Hähnchenbrust hochziehen und unter der Haut das Fleisch salzen, mit Kurkuma würzen, und mit einigen Blättern Koriander belegen. Den restlichen Koriander für den Salat zur Seite legen.
7. Jetzt die Haut wieder über das Fleisch ziehen. Hähnchenbrüste in 1 EL heißen Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.
8. Fleisch dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15 Minuten fertig garen.
9. Den gekochten Bulgur in ein Sieb geben und abtropfen.
10. Die Gurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
11. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden.
12. Den restlichen Koriander fein hacken.
13. Die Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten und anschließend fein hacken.
14. Die Berberitzen in Wasser einweichen, abtropfen und in der heißen Pfanne kurz karamellisieren.
15. Vorbereitete Salatzutaten und Bulgur vermischen. Mit übrigem Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.
16. Das fertig gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Den Bulgursalat dazu reichen.

Pro Portion: 705 kcal / 2950 kJ
41 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 41 g Fett

Vincent Klink
Wurstsalat mit Bratkartoffeln**Donnerstag, 15. Juli 2021**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 2 Stunden**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche**Zutaten:**

Für die Bratkartoffeln:

800 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 Bund	glatte Petersilie
1	Zwiebel
3 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Wurstsalat:

400 g	Schinkenwurst
350 g	Schweizer Käse
2	rote Zwiebeln
1 EL	scharfer Senf
60 ml	Apfelessig
80 ml	Sonnenblumenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
etwas	Salz
1 Bund	Schnittlauch
100 g	roter Rettich
1/2	Kopfsalat

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.
2. Für den Wurstsalat die Wurst und den Käse zunächst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
4. Senf mit der Hälfte Essig und der Hälfte vom Sonnenblumenöl gut vermischen. Wurst, Käse und Zwiebeln darunter geben, gut vermischen, mit etwas schwarzem Pfeffer würzen und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Restlichen Essig und Sonnenblumenöl, eine Prise Zucker, etwas Pfeffer und Salz in ein verschließbares Glas geben und schütteln, fertig ist das Dressing.
6. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
7. Den Rettich putzen, waschen und grob raspeln. Schnittlauch und Rettich in eine Schüssel geben, das Dressing übergießen und alles gut vermischen.
8. Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.
9. Für die Bratkartoffeln Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Zwiebel schälen und fein schneiden.
11. Die ausgekühlten Kartoffeln in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden.
12. Butterschmalz in eine Pfanne geben die Kartoffeln bei großer Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben.

13. Fein geschnittene Zwiebel zugeben und so lange braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und gehackte Petersilie untermischen.

14. Die Salatblätter ringförmig auf Tellern anrichten und mit dem Rettich-Dressing beträufeln.

15. Den Wurstsalat noch mal durchmischen und in der Tellermitte anrichten. Dazu die Bratkartoffeln reichen.

Pro Portion: 1070 kcal / 4480 kJ

28 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 86 g Fett

**Rainer Klutsch
Provenzalischer Nudelsalat****Freitag, 16. Juli 2021
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Pasta****Zutaten:**

2	rote Paprikaschoten
4	Hähnchenkeulen (à ca. 200 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 TL	getrocknete Kräuter der Provence
1,5	Bio-Zitronen
250 g	Bandnudeln (z. B. Tagliatelle)
150 ml	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehen
3 EL	heller Balsamessig
7 EL	Olivenöl
150 g	feine grüne Bohnen
3	Schalotten
6	gegarte Artischockenherzen (aus Glas oder Dose)
1 TL	Honig (z. B. Lavendelhonig)
100 g	schwarze Oliven mit Stein
150 g	Kirschtomaten

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 250 Grad Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.
2. Die Paprika halbieren, entkernen und waschen. Schotenhälften trocken tupfen und mit den Schalenseiten nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.
3. Paprika im heißen Backofen rösten, bis die Haut schwarz zu werden beginnt und Blasen wirft.
4. Paprika aus dem Backofen nehmen, mit angefeuchtetem Küchenpapier bedecken und etwa abkühlen lassen.
5. Die Backofen-Temperatur auf 160 Grad Umluft reduzieren.
6. Keulen trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern einreiben.
7. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Eine Zitronenhälfte in feine Scheiben schneiden.
8. Eine große Auflaufform mit den Zitronenscheiben auslegen. Keulen darauf verteilen. In den heißen Backofen schieben und etwa 40 Minuten goldbraun und knusprig braten.
9. Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Nudeln darin nach Packungsanleitung mit noch leichtem Biss garen.
10. Von den Paprika die Haut abziehen. Paprika in Streifen schneiden.
11. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
12. Für das Dressing Knoblauch schälen, fein hacken und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Übrige Zitronenhälfte auspressen. Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Hälfte Knoblauch verrühren, 5 EL Öl unterschlagen.
13. Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und heiß unter das Dressing mischen. Die heiße Brühe angießen und alles nochmals vorsichtig durchmischen. Zugedeckt

ziehen lassen. Währenddessen öfter vorsichtig durchmischen, sodass das Dressing gut von den Nudeln aufgenommen wird.

14. Bohnen putzen, waschen, abtropfen lassen. Bohnen in wenig kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Dann Bohnen abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.

15. Schalotten schälen und längs in Spalten schneiden.

16. Die Artischockenherzen abtropfen lassen. Zusätzlich einzeln sacht ausdrücken und halbieren.

17. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schalottenspalten darin anbraten. Honig überträufeln und kurz karamellisieren.

18. Dann Artischocken zugeben und unter Wenden sacht braten und warm schwenken.

19. Bohnen ebenfalls zugeben und alles noch kurz durchschwenken. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Rest Knoblauch und etwas Zitronensaft abschmecken.

20. Schalotten, Artischocken, Bohnen und Oliven unter die marinierten Nudeln mischen. Salat mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack weiterem Zitronensaft abschmecken.

21. Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und halbieren. Tomaten unter den Nudelsalat mischen.

22. Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen, das weich gegarte Fleisch und knusprige Haut von den Knochen lösen und grob zerpfeifen.

23. Nudelsalat und Hähnchenfleisch auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 930 kcal / 3900 kJ

56 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 56 g Fett

Zusatzrezept:**Artischocken mit Zitronen-Vinaigrette****Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten****Schwierigkeitsgrad: leicht****Zutaten:**

etwas	Salz
4	Artischocken
3	Schalotten
2	Knoblauchzehen
4 Zweige	Zitronenthymian
1	Zitrone
3 EL	Weißweinessig
2 EL	Gemüsebrühe
200 ml	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Prisen	Zucker

Zubereitung:

1. Für die Artischocken einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit die Spitzen der Artischocken mit einer Schere etwas abschneiden. Das muss nicht unbedingt sein, empfiehlt sich aber gerade dann, wenn die Enden schon etwas braun sind. Den Stiel rund um den Ansatz etwas einritzen und dann aus dem Boden heraus brechen. Mit dieser Methode werden faserige Fortsätze aus dem Artischockenboden gezogen.
3. Die Artischocken waschen und sofort ins kochende Wasser geben. Da die Artischocken aus dem Wasser ragen, der Topf aber nicht abgedeckt werden soll, einfach einen kleineren Deckel auf die Artischocken legen, damit sie ausreichend unter Wasser garen können. Die Artischocken ca. 25 Minuten sacht köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit für die Vinaigrette die Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen.
5. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
6. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
7. Zitronensaft mit Weißweinessig, Brühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel gründlich verquirlen. Thymian, Schalotten und Knoblauch unterrühren und die Vinaigrette abschmecken.
8. Nach etwa 20 Minuten prüfen, ob die Artischocken bereits ausreichend gegart sind. Dazu ein Blatt mit Fingern vorsichtig greifen und aus der Artischocke zupfen. Gelingt dies, die Artischocken mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben, abtropfen lassen und auf Teller verteilen.
9. Artischocken und Vinaigrette anrichten. Gegessen werden Artischocken wie folgt: Die Blätter werden einzeln aus dem Boden gezogen, der untere fleischige Teil kurz in die Vinaigrette getunkt. Dann die unteren Blattansätze mit Zähnen abstreifen. Sobald alle Blätter abgezupft sind, wird das auf dem Blütenboden aufliegende „Heu“ sorgfältig entfernt. Den Boden mit übriger Vinaigrette beträufeln und genießen.

Pro Portion: 500 kcal / 2050 kJ

6 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 50 g Fett

Daniele Corona
Vitello Tonnato mit Bohnensalat**Montag, 19. Juli 2021**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 4 Stunden**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran**Für das Vitello Tonnato:**

600 g	Schulterfilet vom Kalb (falsches Filet)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
1 Stängel	Staudensellerie
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 ml	Olivenöl
150 ml	trockener Weißwein
500 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1 Dose	Thunfisch (190 g Abtropfgewicht; in eigenem Saft)
4	eingelegte Sardellenfilets (aus dem Glas)
0,5	Bio-Zitrone
2	Eigelb, extrafrisch
50 ml	heller Balsamico-Essig
3 EL	eingelegte Kapern (Glas; inkl. etwas Salzlake)

Für den Salat:

120 g	weiße Champignons
350 g	zarte grüne Bohnen (Prinzessbohnen)
etwas	Salz
1 Zweig	Bohnenkraut
40 ml	Olivenöl
20 ml	heller Balsamico-Essig
1 TL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zusätzlich:

4 EL	eingelegte Kapern zum Garnieren
------	---------------------------------

Zubereitung:

1. Das Fleischstück 1 Stunde vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur zugedeckt liegen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und würfeln. Staudensellerie abwaschen und ebenfalls würfeln.
3. Für den Salat Pilze putzen. Dann die Hüte abtrennen, für den Salat beiseite legen. Stiele zum gewürfelten Gemüse geben.
4. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 1/3 vom Olivenöl in einem kleinen Bräter erhitzen. Das Fleisch darin rundum scharf anbraten, dann aus dem Bräter heben.

7. Zwiebel-, Möhren-, Knoblauch-, und Selleriewürfel sowie die Champignonstiele im Bratfett goldbraun anrösten. Mit Weißwein ablöschen, die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen.
8. Dann mit Gemüsebrühe auffüllen, das Lorbeerblatt hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Das angebratene Fleischstück in den Schmorfond einlegen. Bräter in den vorgeheizten Backofen schieben.
10. Das Fleisch etwa 1,5 - 2 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von ca. 56 Grad garen.
11. Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
12. In der Zwischenzeit für die Thunfischsauce den Thunfisch aus der Dose auf ein Sieb geben und abtropfen lassen, Sardellenfilets kurz unterm kalten Wasser abspülen und auf einem Küchenpapier trocknen.
13. Von der Zitrone den Saft auspressen.
14. Thunfisch, Sardellen, Eigelbe, Balsamico und Kapern mit Lake in einem Mixer zu einem Püree mixen. Anschließend das restliche Olivenöl langsam dazu gießen, dabei kurz mixen und den Zitronensaft dazugeben.
15. Einige Esslöffel des Bratenfonds, der sich beim Garen gebildet hat und ein paar geschmorte Gemüsestücke ebenfalls mit in den Mixer geben und alles zu einer cremigen Sauce pürieren.
16. Falls die Sauce zu dicklich ist, noch einige Löffel von dem Bratensaft zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Für den Salat die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.
18. In einem Topf in wenig kochendem Salzwasser die Bohnen etwa 7 Minuten zugedeckt dünsten. Bohnen dann abgießen, sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
19. Die Bohnen nach Belieben der Länge nach halbieren, sodass man die Hülsenkammern sieht.
20. Die Champignonhüte mit einem Tuch oder Küchenpinsel putzen, nach Belieben, die oberste Schicht abschälen und ggf. dunklere Lamellen entfernen. Pilzhüte zunächst in feine Scheiben schneiden, anschließend in feine Stifte schneiden.
21. Das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
22. Bohnen und Champignons mischen, die gezupften Bohnenkrautblätter hinzufügen und mit Olivenöl, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer vorsichtig mischen.
23. Das abgekühlte Fleisch mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.
24. Die Fleischscheiben flach auf Teller auslegen. Die Thunfischsauce darüber träufeln. Mit Kapern garnieren und den Bohnensalat dazu servieren.

Pro Portion: 550 kcal / 2290 kJ
8 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 36 g Fett

Michael Kempf
Lachsforellenfilet aus dem Ofen mit Salat von Pfirsich,
Röstbrot, Basilikum und Tomaten

Dienstag, 20. Juli 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Mediterran

Für die Fischpäckchen:

600 g Lachsforellenfilet ohne Haut (möglichst dickes Stück!)
1 Ochsenherztomate (mittlere Größe)
100 g Fenchel
20 g Ingwer (frisch)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl
2 Zweige Basilikum

Für den Salat:

120 g Ciabatta
3 EL Olivenöl
1 TL getrocknete rosa Pfefferbeeren
1 EL geschälte Mandelkerne
1 rote Zwiebel, klein
1 EL heller Balsamicoessig
etwas Salz
etwas Zucker
200 g Kirschtomaten
3 Zweige Basilikum
1 aromatischer Pfirsich

Außerdem:

4 Backpapier-Stücke (quadratisch; à ca. 35 cm)
Tacker nach Belieben

Zubereitung:

1. Für die Fischpäckchen den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig aus dem Filet ziehen. Filet kalt abbrausen, trocken tupfen und in 4 Portionen teilen.
3. Die Tomate waschen, trocken tupfen und waagrecht in 8 Scheiben schneiden.
4. Den Fenchel putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Den Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
5. Backpapier-Stücke auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils 2 Tomatenscheiben flach in die Mitte eines Backpapier-Quadrates legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Filetportion darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl bepinseln. Fenchel- und Ingwerstreifen mischen, würzen und auf dem Fisch verteilen. Basilikum waschen, trocken schütteln, zerteilen und auf das Gemüse legen.

6. Backpapier zu einem auslaufsicheren Päckchen falten und ggf. mit einem Tacker gut verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten garen.
7. Währenddessen das Ciabatta in mundgerechte Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten.
8. Pfefferbeeren durch ein grobes Sieb reiben oder mörsern, beiseite stellen.
9. Mandeln grob hacken.
10. Rote Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in eine Schüssel geben. 2 EL Olivenöl, Essig, etwas Salz und Zucker zugeben und verrühren.
11. Die Tomaten waschen, trocken reiben und je nach Größe vierteln. Das Basilikum abbrausen, die Blättchen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseite legen. Übriges Basilikum in sehr feine Streifen schneiden.
12. Basilikumstreifen und Tomaten unter die Vinaigrette mischen. Mit rosa Pfeffer und etwas Salz abschmecken.
13. Die Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen, vor dem Servieren etwa 3 Minuten ruhen lassen.
14. Kurz vor dem Servieren Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Geröstete Ciabattawürfel und Mandeln unter die Vinaigrette heben.
15. Den Salat in Schälchen oder in tiefen Tellern verteilen. Die Pfirsichspalten und übrige Basilikumblätter darauf anrichten. Die Forellen-Päckchen auf Tellern verteilen, öffnen und separat zum Salat servieren.

Pro Portion: 440 kcal / 1820 kJ
23 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 23 g Fett

Rainer Klutsch
Cannelloni, vegetarisch gefüllt**Mittwoch, 21. Juli 2021**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Pasta**Zutaten:**

500 g	Brokkoli
300 g	Champignons
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Schalotte
50 ml	Weißwein
300 ml	Gemüsebrühe
60 g	Sahne
100 g	Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola)
30 g	Crème fraîche
1	Ei
200 g	Cannelloni-Nudeln (Nudelröhren)
125 g	Mozzarella

Außerdem:

etwas Öl für die Form

Zubereitung:

1. Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen.
2. Von den Champignons das Ende des Stiels abschneiden, dann die Champignons vorsichtig mit einem Tuch oder Pinsel säubern.
3. Die Brokkoli-Röschen und die Champignons sehr fein schneiden.
4. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls fein schneiden.
5. Die Hälfte vom Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder flachem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Pilze zugeben und mit anbraten. Dann Knoblauch und Brokkoli dazugeben und unter Rühren ca. 6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Anschließend die Masse etwas abkühlen lassen.
7. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
8. Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden.
9. In einem Topf restliches Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin andünsten, den Wein dazugeben und fast vollständig einkochen lassen.
10. Dann Gemüsebrühe und Sahne unterrühren. Den Blauschimmelkäse in kleinen Stückchen dazugeben, unterrühren und die Sauce ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Crème fraîche und das Ei vermischen und unter die Brokkoli-Pilzmasse ziehen.

12. Die Cannelloni-Nudeln mit der Brokkoli-Masse füllen. Dafür die Masse am besten in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben.
13. Den Mozzarella in Stücke zupfen.
14. Eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln und die gefüllten Cannelloni-Nudeln nebeneinander einlegen. Die Käsesauce angießen und den Mozzarella darüber verteilen.
15. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten garen.
16. Zu den Cannelloni passt ein frischer Blattsalat, z.B. Endiviensalat.

Pro Portion: 605 kcal / 2520 kJ

41 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 37 g Fett

Sören Anders
Linsen-Aprikosen-Bowl

Freitag, 23. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche, Vegetarisch

Zutaten:

160 g	rote Linsen
500 g	Staudensellerie
etwas	Salz
200 g	Mini-Möhren mit Grün
1 EL	Zucker
2 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	Minze
1 Bund	Lauchzwiebeln
3 EL	Pinienkerne
300 g	Aprikosen
2 EL	heller Balsamico-Essig
4 EL	Olivenöl
150 g	Mozzarella-Mini-Kugeln

Zubereitung:

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die roten Linsen mit kaltem Wasser abwaschen, dann ins kochende Wasser geben und ca. 8 Minuten kochen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Den Staudensellerie waschen, schräg in Scheiben schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Möhren mit Grün putzen, bzw. waschen. Die Möhren der Länge nach in Scheiben schneiden, dabei das Grün dranlassen.
4. Zucker in eine Pfanne geben und goldgelb schmelzen. Dann Butter und die Möhrenscheiben zugeben und bei milder Hitze ein paar Minuten karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Minze abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
6. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und schräg in Röllchen schneiden.
7. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.
8. Die Aprikosen waschen und trockenreiben, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.
9. Für das Dressing den Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, die Linsen zugeben und untermischen. Linsen abschmecken.
10. Klassisch werden bei Bowls die Zutaten nebeneinander in einer kleinen Salatschüssel angerichtet. Daher zunächst die Linsen in Portionsschälchen geben und alle anderen vorbereiteten Zutaten und Mozzarella dekorativ und in Grüppchen in den Schälchen anrichten. Die Pinienkerne und Minzstreifen überstreuen.

Pro Portion: 570 kcal / 2380 kJ
39 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 36 g Fett

Aprikosen-Hummus-Bowl**Rezept für 4 Personen****Dauer: 30 Minuten****Schwierigkeitsgrad: Leicht****Leichte Küche, Schnelle Küche, Vegetarisch****Zutaten:**

200 g	Langkornreis
etwas	Salz
100 g	Babyspinat
200 g	Cocktailtomaten
4	Aprikosen
1	Bio-Zitrone
100 g	Joghurt
1 TL	heller Balsamico-Essig
2 EL	Wasser
3 Stängel	Basilikum
200 g	Ziegenkäsetaler, 8-12 Stück
2 EL	Kürbiskerne
etwas	Pfeffer

Für den Hummus:

2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butterschmalz
0,5 TL	Kreuzkümmel
0,5 TL	Kurkuma (Gelbwurz, gemahlen)
0,5 TL	Paprikapulver
0,5 TL	Fenchelsamen
400 g	Kichererbsen, gekocht oder aus der Dose
3 EL	Olivenöl
0,5 TL	Schwarzkümmelöl
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Den Reis in Salzwasser gar kochen.
2. Den Babyspinat waschen und Stiele abzupfen.
3. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.
4. Die Aprikosen waschen, trocken reiben und halbieren. In einer heißen Grillpfanne auf den Schnittflächen braten, bis sie Farbe annehmen, danach zur Seite stellen.
5. Für den Babyspinat Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt, etwas Zitronensaft, Wasser und Balsamico in einen Mixer geben. Das Basilikum abbrausen, abzupfen und die Blättchen dazugeben. Alles zu einem Dressing pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für den Hummus Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.
7. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
8. Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver und Fenchelsamen über den Zwiebelmix streuen, kurz anrösten, bis alles zu duften beginnt.

9. Dann in einen Mixer geben, die Kichererbsen (bis auf 3 EL für die Dekoration) hinzufügen und fein pürieren.
10. Olivenöl und Schwarzkümmelöl angießen und gut unterrühren.
11. Das Püree mit Salz abschmecken. Falls es zu fest ist, noch etwas Wasser oder Olivenöl unterrühren.
12. Den Baby-Spinat mit dem Dressing mischen.
13. Den Reis auf 4 Schüsseln verteilen. Spinat, Pfirsiche und Tomaten anlegen.
14. Die Ziegenkäsetaler auflegen, Hummus in die Schüssel verteilen und mit Kürbiskernen und übrigen Kichererbsen bestreut servieren.

Pro Portion: 735 kcal / 3070 kJ

65 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 40 g Fett

Ali Güngörmüs
Ziegen-Feigen-Ravioli mit Salbeibutter
Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Montag, 26. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

½ Bund	glatte Petersilie
½ Bund	Salbei
2 EL	getrocknete Tomaten
10	getrocknete Feigen
2 EL	Pinienkerne
250 g	Ziegenfrischkäse
400 g	frischer Nudelteig (fertig gekauft oder siehe Rezept unten)
100 g	Butter
80 g	Pecorino (italienischer Hartkäse)

Zubereitung:

1. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen nehmen.
2. Einige Salbeiblätter für die Dekoration zur Seite legen, den Rest der Kräuter hacken.
3. Die Tomaten und die Feigen in feine Würfel schneiden.
4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend fein hacken.
5. Den Ziegenfrischkäse mit den Tomaten, Feigen, Pinienkernen und gehackte Kräuter verrühren.
6. Den Nudelteig in einer Nudelmaschine zu dünnen, möglichst großen Bahnen ausrollen.
7. Aus den Nudelbahnen mit einem Ausstecher oder einem Wasserglas Kreise mit einem Durchmesser von circa 8 cm ausstechen.
8. Je etwa 1 TL der Ziegenfrischkäse-Masse in die Mitte geben.
9. Die Ravioli zu Halbkreisen zusammenklappen, Ränder fest zusammendrücken, damit sie beim Kochen geschlossen bleiben.
10. Die Ravioli in siedendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Sobald sie an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar. Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen
11. Die Butter mit dem Salbei in einer Pfanne aufschäumen. Die Ravioli zugeben und vorsichtig durchschwenken gießen.
12. Den Pecorino fein hobeln und über die Ravioli geben.
13. Anrichten und mit Salbeiblättern garniert servieren.

Pro Portion: 770 kcal / 3210 kJ
37 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 56 g Fett

Extra-Tipp: Ali's Nudelteig:

Aus 500 g Mehl (Type 405), 1 EL Salz, 5 Eigelben und 100 g weicher Butter einen glatten geschmeidigen Nudelteig kneten. Zu einer Kugel formen und mit einer umgedrehten, mit heißem Wasser ausgespülten Schüssel bedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Dann wie im Rezept beschrieben weiter verarbeiten.

Jacqueline Amirfallah
Caponata mit Thymian-Brotstange

Mittwoch, 28. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Caponata (süß-saures Gemüse):

100 g	Zucker
2	Auberginen
2	Zucchini
2	Tomaten
2 EL	Rosinen
2-3 Zweige	Thymian
2-3 Zweige	Rosmarin
4 EL	Olivenöl
3 EL	weißer Balsamico
etwas	Salz
3 EL	Pinienkerne

Für den Brotteig

1 kleines Bund	Thymian
1/2 Würfel	frische Hefe (21 g)
1 TL	Zucker
230 ml	Wasser, handwarm
500 g	Mehl Type 550 oder 405
1 EL	Salz
2 EL	geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Für das süß-saure Gemüse Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Mit 80 ml Wasser ablöschen und um ca. die Hälfte einkochen.
2. Den so entstandenen Karamellsirup durch ein feines Sieb gießen.
3. Die Auberginen putzen, waschen und in ca. 1-1,5 cm große Würfel schneiden, anschließend salzen. Die ausgetretene Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen.
4. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Auberginenwürfel darin bei kleiner Hitze langsam anbraten, bis sie weich sind.
5. Die Zucchini ebenfalls waschen, putzen und in etwas kleinere Würfel schneiden.
6. Kräuter waschen und trockenschütteln.
7. Die Brattemperatur erhöhen. Zucchiniwürfel, Rosmarin- und Thymianzweige in die Pfanne geben.
8. Alles zusammen ca. 2-3 Minuten braten, dann die Rosinen dazugeben und mit Essig ablöschen.
9. Den Karamellsirup angießen, alles nochmals kurz aufkochen. Dann in eine Schüssel füllen und erkalten lassen.
10. Für den Brotteig den Thymian waschen, trockenschütteln und die Thymianblätter abtupfen.
11. Die Hefe und den Zucker in 230 ml handwarmen Wasser auflösen und zum Mehl geben.
12. Die Thymianblättchen, Salz und geriebenen Parmesan dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

13. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.
14. Den Teig nochmals durchkneten und zu Brotstangen von ca. 2 cm Durchmesser formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und zugedeckt nochmals kurz gehen lassen.
15. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
16. Die Brotstangen im heißen Backofen ca. 10 Minuten knusprig backen.
17. Zum Servieren die Tomaten waschen, nach Wunsch überbrühe und Haut abziehen. Tomatenfruchtfleisch würfeln, mit Salz und Zucker würzen und unter das abgekühlte Gemüse mischen.
18. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.
19. Die Brotstangen aus dem Ofen holen.
20. Die Caponata-Gemüse auf Teller oder Schalen verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und die Brotstangen dazu reichen.

Pro Portion: 830 kcal / 3460 kJ

130 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 24 g Fett

Tarik Rose
Chili con Carne mit grünen Bohnen

Freitag, 30. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Asia & Weltküche, Feine Küche

Zutaten:

Für das Chili:

2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
1 rote Chilischote
6 Tomaten
3 EL Olivenöl
500 g Rinderhackfleisch
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 TL Harissa
500 ml Tomatensaft
1 Bio-Zitrone
1 TL Honig

Für die Bohnen:

125 g breite Bohnen
125 g grüne Bohnen
1 rote Zwiebel
2 Stiele Majoran
1 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Honig
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne ausstreichen. Schote waschen und fein hacken.
3. Die Tomaten waschen und grob schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
4. In einem Bräter etwas Öl erhitzen und das Hackfleisch darin unter Rühren krümelig braten. Dabei gut verteilen, damit das Hack knusprig braun werden kann. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und mitrösten.
5. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und der Hälfte vom Harissa würzen. Den Tomatensaft hinzufügen und etwas einkochen lassen.
6. Dann die Tomatenstücke und Chili dazugeben und untermengen.
7. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen, Saft für die Bohnen beiseitestellen.

8. Zitronenschale, Honig und restliches Öl zum Hackfleisch-Tomaten-Mix geben und bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten schmoren. Falls nötig noch etwas Tomatensaft oder Wasser dazu gießen. Die Konsistenz sollte eher cremig als dünnflüssig sein.
9. Währenddessen die Bohnen putzen und waschen.
10. Breite Bohnen schräg in Stücke schneiden, grüne Bohnen halbieren.
11. Bohnen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
12. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln.
13. Den Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
14. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen, die Bohnen dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten schmoren, salzen und pfeffern.
15. Zuletzt jeweils etwas Honig und Zitronensaft dazugeben. Etwas Majoran zum Garnieren zur Seite legen, den Rest ebenfalls zu den Bohnen hinzufügen.
16. Zum Servieren das Chili mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und übriger Harissa abschmecken.
17. Chili in tiefe Teller oder Schalen verteilen und den Bohnenmix darauf anrichten. Mit übrigem Majoran garnieren. Dazu schmeckt Fladenbrot.

Pro Portion: 440 kcal / 1830 kJ

13 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 31 g Fett